

# 11月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和3年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となる もの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
1	月	ごはん キムチチゲ風 しおこんぶあ 塩昆布和え 牛乳	603	716	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ みそ こんぶ	ごはん	はくさいキムチ もやし キャベツ こんにやく きゅうり にんじん	
2	火	パン コロッケ イタリアンサラダ ベーコンスープ 牛乳	679	793	ぎゅうにゆう コロッケ ベーコン	パン こめあぶら イタリアンドレッシング	キャベツ コーン にんじん たまねぎ エリンギ	
3	水	ぶんか ひ 文化の日						
4	木	パン カレースパ汁 レモン風味のフレンチサラダ 牛乳	649	754	ぎゅうにゆう とりミンチ	パン スパゲティ こめ あぶら カレールウ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり	
5	金	ごはん ミートボールの酢豚風 切り干し大根のナムル 牛乳	638	762	ぎゅうにゆう にくだんご	ごはん かたくりこ こ めあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン れんこん エリンギ きりぼしだいこん キャベツ	中野上 社会見学
8	月	ルーローハン 牛乳 春雨入りオポータン(大根スープ)	620	738	ぎゅうにゆう ぶたにく	ごはん こめあぶら ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ だいこん	
9	火	パン ツナとキャベツのパペロンチーノ フルーツ寒天 牛乳	672	783	ぎゅうにゆう ツナ	パン スパゲティ オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん パイン かんてん	
10	水	わかめごはん 沢煮椀 おかかあえ 牛乳	577	682	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ かまぼこ かつおぶし	ごはん	ごぼう にんじん もやし ほししい たけ だいこん みつば ほうれん そう しめじ	
11	木	パン 豆乳汁ビーフン 根菜サラダ 牛乳	594	682	ぎゅうにゆう ぶたミンチ みそ とうにゆう ツナ ひじき	パン ビーフン こめ あぶら ごまドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	
12	金	ごはん お好み揚げ ごま和え すまし汁 牛乳	615	732	ぎゅうにゆう おこの みやき かまぼこ わ かめ	ごはん こめあぶら ごま	もやし キャベツ えのき たまねぎ にんじん	
15	月	ごはん 和歌山県産太刀魚フライ おひたし なめこ汁 牛乳	689	828	ぎゅうにゆう たちうお フライ ちくわ みそ	ごはん こめあぶら	ほうれんそう きりぼしだいこん に んじん だいこん なめこ ねぎ	
16	火	パン 太平燕 海と畑のサラダ 牛乳	633	733	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ わかめ ツナ	パン はるさめ ごまあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	
17	水	ごはん おでん 梅和え 牛乳	692	832	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ちくわ ひら てん ささみ	ごはん	だいこん にんじん こんにやく キャベツ きゅうり もやし	南野上 社会見学
18	木	パン ポークビーンズ 大根サラダ みかん 牛乳	708	830	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ツナ	パン じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン みかん	
19	金	中華丼 春雨サラダ 牛乳	588	697	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ	ごはん こめあぶら はるさめ ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん れんこん ほししいたけ キャベツ にんじん ピーマン	
22	月	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 大根と小松菜の梅ドレッシングサラダ 牛乳	687	825	ぎゅうにゆう こうやどう ふ とりミンチ ツナ	ごはん かたくりこ こめあぶら じゃがい も	たまねぎ にんじん グリンピー ス だいこん こまつな	
23	火	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日						
24	水	ごはん かつお大根 柚香和え さつまいもの味噌汁 牛乳	598	710	ぎゅうにゆう かつお みそ	ごはん ゆずカツオド レッシング さつまいも	だいこん つちしょうが ほうれんそ う キャベツ にんじん もやし	
25	木	パン やきそば フルーツあえ 牛乳	725	852	ぎゅうにゆう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじ ん ピーマン もも みかん パイン	
26	金	チキンカレーライス 福神漬け ひじきのサラダ 牛乳	669	802	ぎゅうにゆう とりにく ひじき	ごはん こめあぶら カレールウ じゃがい も	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	
29	月	ごはん 小松菜とごぼうのカレーみそ炒 ゆかり和え 牛乳	625	745	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ ひらてん みそ	ごはん こめあぶら カレールウ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベ ツ もやし ゆかり(あかしそ)	東海南 期末テ
30	火	パン ポトフ チーズサラダ 牛乳	658	765	ぎゅうにゆう カクテルウ インナー チーズ	パン じゃがいも يونクリーミードレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	東海南 期末テ

\* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 11月給食たより



11月22日は、「ふるさとたんじょうび」です。  
和歌山県が誕生してから今年で150年をむかえます。

この日は、和歌山県発祥といわれる高野豆腐と  
ぬのひき だいこん つか  
布引の大根を使ったメニューです。

明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県が統合して、現在の和歌山県が誕生しました。  
和歌山県は、この日を「ふるさと誕生日」としています。

## 新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

### お米からできるもの

